

Registro de entrada / salida:

En STEP comenzamos y terminamos el día con un grupo durante el cual los jóvenes califican su estado emocional en una escala, identifican las metas del programa, reflexionan sobre su progreso hacia esas metas a lo largo del día y planifican cómo aplicar habilidades en el hogar y en la escuela. Los jóvenes también participan en preguntas para romper el hielo con el fin de establecer una buena relación y conexión con los demás jóvenes del grupo.

Grupo de habilidades:

El grupo de habilidades enseña habilidades de afrontamiento para ayudar a los jóvenes a manejar momentos difíciles, mejorar la comunicación con los demás, aumentar la comprensión de las emociones y mejorar las estrategias para disminuir el estrés. Los temas de habilidades pueden incluir:

- Consciencia
- Por qué las emociones son importantes
- Conexión mente y cuerpo
- Tolerancia a la angustia, distracción.
- Tolerancia a la angustia, autocalmante.
- Habilidades de supervivencia en crisis
- Replantear tus pensamientos negativos
- Aceptación radical
- Parada consciente
- Manejando tus emociones

Enfoque futuro:

Las necesidades educativas y vocacionales son increíblemente importantes! Future Focus es el momento para trabajar en tareas escolares, proyectos escolares o necesidades vocacionales si está interesado en involucrarse en un trabajo u oportunidad de voluntariado. Apoyamos con la preparación para regresar a la escuela o al trabajo después de graduarse de STEP. Brindaremos apoyo y asistencia académica a través de herramientas de enseñanza en línea, asistencia de asesoramiento y apoyo emocional.



STEP PHP

Descripciones de grupos



Grupo de recreación:

El grupo de recreación pone en práctica las habilidades que estamos aprendiendo. Los jóvenes participan en una serie de actividades que les abren la puerta a utilizar diversas habilidades de afrontamiento a las que de otro modo no habrían estado expuestos. Recreation Group puede ayudarle a sentirse más equilibrado, conectado y tranquilo con actividades como:

- Arte y actividades multimedia.
- Relajación muscular progresiva
- Frascos calmantes
- Mindfulness y visualización guiada
- Libros de pensamientos de afrontamiento
- Ejercicios de respiración

Círculo:

El Círculo brinda a los/las jóvenes la oportunidad de compartir sus historias y los sentimientos detrás de sus experiencias a través de ejercicios de terapia narrativa y grupos de proceso que permiten a los/las jóvenes explorar sus valores y lo que es importante para ellos/as. Este grupo ayuda a los/las jóvenes a tomar decisiones de vida que apoyan su visión y metas. Este grupo, principalmente liderado por el/la cliente, es uno de los favoritos de los/las jóvenes porque les permite sentirse conectados con las experiencias de los/las demás y, por lo tanto, más compasivos con ellos/as mismos.

Rincón de enfermería:

Cada programa STEP cuenta con una enfermera registrada en su personal con conocimientos especializados sobre cuestiones médicas. En este grupo, los jóvenes recibirán psicoeducación sobre diferentes temas que impactan su salud mental y bienestar general. Los temas pueden incluir:

- Charla real sobre las redes sociales
- Higiene del sueño
- Rompiendo el ciclo del pánico